

# Studenten

## Informatie

Door een gezonde werkhouding geen pijn, kramp, stijve nek, hoofdpijn en andere klachten!

## Werk

- Deel het werk goed in, begin op tijd en maak het overzichtelijk.
- Pieken is niet altijd leuk, bouw reservetijd in voor als het tegenzit.
- Werk niet te lang achter elkaar door, neem regelmatig pauzes.

## Werkplek

- Zit recht voor het beeldscherm.
- Zorg dat de bovenkant van het beeldscherm op ooghoogte staat.
- Plaats een standaard voor papier of boek tussen toetsenbord en scherm.
- Plaats toetsenbord en muis dicht bij het lichaam.
- Maak ruimte voor al je spullen.

## Computer

- Pas op met een notebook, gebruik een standaard en een losse muis en toetsenbord.
- Wissel beeldschermwerk af met andere werkzaamheden.
- Werk niet te lang met een computer, 6 uur is genoeg.
- Genoeg is genoeg, dat is dus inclusief gamen, internetten en communiceren.

## Bewegen

- Zorg ervoor dat statische taken afgewisseld worden met beweeglijke taken.
- Beweeg tijdens korte pauzes tussen het werk door en na het werk nog wat meer.
- Regelmatig sporten helpt mee om klachten te voorkomen.

## Let ook op:

Blijf alert op een ontspannen houding, geen gespannen nek, rug en schouders.  
Zie je het wel scherp? Zijn je ogen wel eens gecheckt als je niet scherp ziet?  
Wacht niet op problemen, bespreek gelijk wat er mis gaat.

## Gezondheidsklachten

Bespreek werkdruk en stress op tijd met iemand die je daarin kan steunen en tips kan geven.  
Mochten zich toch klachten ontwikkelen, neem ze dan serieus.  
Bespreek klachten met de Arbodienst en/of studieadviseur.

## Jongen, waar ben je nou echt helemaal mee bezig?

- Begin op tijd
- Zorg voor een goede werkhouding
- Neem regelmatig een pauze



*Loop niet te lang rond met problemen, praat liever eens met de studieadviseur*